REDE DE EXERCÍCIO FÍSICO

LABORATÓRIO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

RELATÓRIO 2020

CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE

CONCELHO DE FERREIRA

FERREIRA DO ALENTEJO
MUNICÍPIO

Vânia Loureiro
Nuno Loureiro
Margarida Gomes

UP AGAIN SENIOR

IPBeja Laboratório de Apoio à Atividade Física e Saúde

AFS Mestrado em Atividade Física e Saúde

Instituto Politécnico de Beja Escola Superior de Educação

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

Desporto para Todos Programa Nacional

#BEACTIVE Semana Europeia do Desporto

UP
AGAIN SENIOR

IPBeja
Laboratório de Apoio à
Atividade Física e Saúde

AFS
Mestrado em
Atividade
Física e Saúde

Instituto Politécnico de Beja
Escola Superior de Educação

ipdj
INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL

#BEACTIVE
SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

REDE DE EXERCÍCIO FÍSICO

LABORATÓRIO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

RELATÓRIO 2020

CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE

CONCELHO DE FERREIRA DO ALENTEJO

FERREIRA DO ALENTEJO
MUNICÍPIO

UP AGAIN SENIOR

IPBeja Laboratório de Apoio à Atividade Física e Saúde

AFS Mestrado em Atividade Física e Saúde

Instituto Politécnico de Beja Escola Superior de Educação

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

Desporto para Todos Programa Nacional

#BEACTIVE Semana Europeia do Desporto

CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE DOS IDOSOS

CONCELHO DE FERREIRA - RELATÓRIO 2020

EQUIPA COLABOROU NA RECOLHA DE DADOS

Ana Ruivo Alves | Bebiana Sabino | Cátia Freitas | João Caçoila | Jorge Costa I Margarida Gomes I Nelson Cano I Nuno Loureiro | Pedro Bento | Vânia Loureiro

FERREIRA DO ALENTEJO MUNICÍPIO

VEREADORA

Ana Rute Sousa

CHEFE DE DIVISÃO DE AÇÃO SOCIAL

Maria José Gamito Costa

CHEFE DO SERVIÇO DE EQUIPAMENTOS LÚDICOS E PRÁTICAS DESPORTIVAS

Henrique Quiça

TÉCNICOS DOS PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO

Jorge Costa | Nelson Cano

RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO DOCUMENTO

Vânia Loureiro | Nuno Loureiro | Margarida Gomes

julho, 2020

EQUIPA UP AGAIN SENIOR 2020

A atividade física apresenta um papel decisivo na saúde e bem-estar da população, ao estar diretamente ligada à prevenção de doenças crónicas, neurais, degenerativas e aumento da longevidade. Por outro lado, a análise do estado de saúde, funcionalidade e medo de cair estão entre as causas de não participação em programas de exercício físico. Ser ativo pode ajudar as pessoas idosas a permanecerem tão independentes quanto possível por maiores períodos de tempo, restaurarem um sentido da função social assim como, reduzir o risco de quedas, sendo estas consideradas a segunda causa de morte acidental no mundo.

Programas de exercício multicomponentes, focados nas capacidades de flexibilidade, força, resistência aeróbia, coordenação e equilíbrio, têm sido propostos como uma das metodologias a aplicar na melhoria da capacidade funcional dos idosos e manutenção da independência (ACSM, 2011). A identificação do nível de dependência funcional do idoso proporciona assim a possibilidade de prescrição de exercícios direcionada às suas necessidades reais, promovendo a diminuição dos seus riscos e uma maior efetividade do programa.

O projeto **UP AGAIN SENIOR** destina-se a adultos acima dos 60 anos, do interior do país, numa zona de baixa densidade populacional, e apresenta um conjunto de objetivos gerais e específicos.

Objetivos Gerais

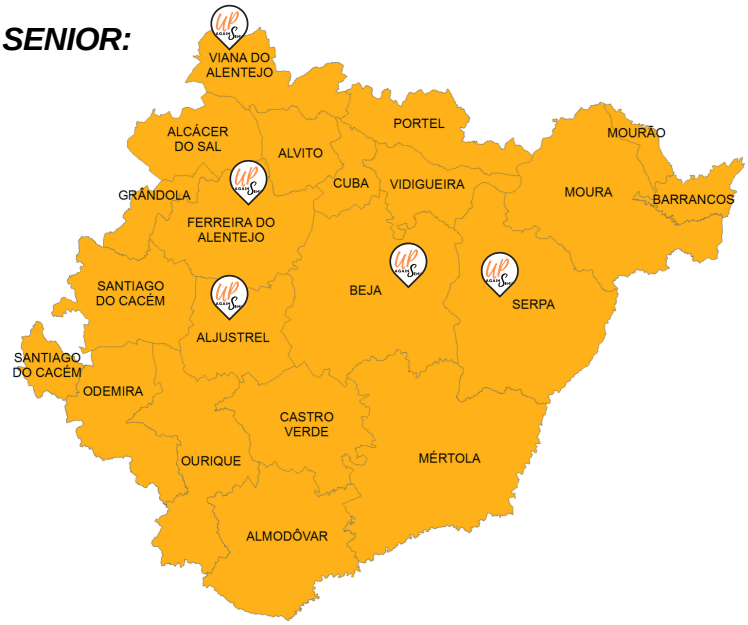
- Avaliar os parâmetros de saúde, funcionalidade e fatores de risco de queda em idosos.
- Implementar programas de exercício físico, dirigidos à população idosa, com base nos indicadores de saúde, condição física e histórico de quedas.
- Sensibilizar e consciencializar socialmente para os benefícios da prática desportiva e adoção de estilos de vida saudável.
- Reduzir o sedentarismo.
- Promover e fomentar a autonomia funcional e qualidade de vida.
- Desenvolver métodos de intervenção que satisfaçam as necessidades de formação.
- Elevar a qualificação técnica e científica dos técnicos que trabalham.
- Promover o bem-estar social.
- Combater a solidão e o isolamento através de estratégias com pares.

ONDE ATUAMOS?

O UP AGAIN SENIOR é um projeto baseado na Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-estar e no Programa Nacional de Desporto para Todos, cujo objetivo central é consciencializar a população para a importância da atividade física na saúde.

Rede de Municípios com Bandeira UP AGAIN SENIOR:

- **Aljustrel**
- **Beja**
- **Ferreira do Alentejo**
- **Serpa**
- **Viana do Alentejo**



Este documento foi elaborado por técnicos de exercício físico, especializados no exercício físico para idosos e que desenvolvem funções de Investigadores no Laboratório de Atividade Física e Saúde do Instituto Politécnico de Beja.

A recolha de dados contou sempre com a presença dos elementos da equipa investigadora e os participantes deram o seu consentimento informado e voluntário, assegurando-se o anonimato dos participantes e a confidencialidade dos dados.

Toda a informação e recolha de dados respeitou os protocolos específicos e foi realizada em função das orientações científicas do exercício físico e saúde das pessoas adultas (+60 anos) e das recomendações das autoridades de saúde.

RELATÓRIO AVALIAÇÃO

CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE DOS IDOSOS
CONCELHO DE FERREIRA DO ALENTEJO - 2020

O UP Again Senior e o Laboratório de Atividade Física e Saúde - IPBeja, em parceria com o Instituto Português do Desporto e Juventude, procuraram conhecer os comportamentos de saúde, níveis de atividade física e de condição física dos participantes de programas de exercício físico municipais.

No presente documento e em parceria com o Programa FERREIRA A MEXER +55, são apresentados os dados do estudo realizado com os idosos participantes nos programas de exercício físico do concelho de Ferreira do Alentejo.

01

DADOS GERAIS

02

INDICADORES DE SAÚDE E CONDIÇÃO FÍSICA

03

RECOMENDAÇÕES FUTURAS

DADOS GERAIS

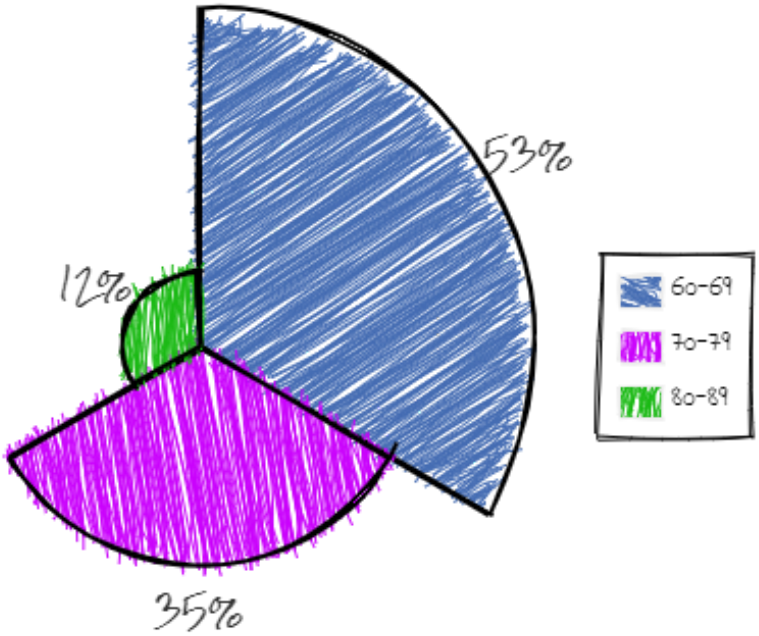
Características gerais do Concelho de Ferreira do Alentejo

Número total de participantes: 55

Masculino

Feminino

APENAS 1 HOMEM (30.9%) POR CADA 6 MULHERES (69.1%), COM +60 ANOS, PRATICA EXERCÍCIO FÍSICO NOS PROGRAMAS MUNICIPAIS.

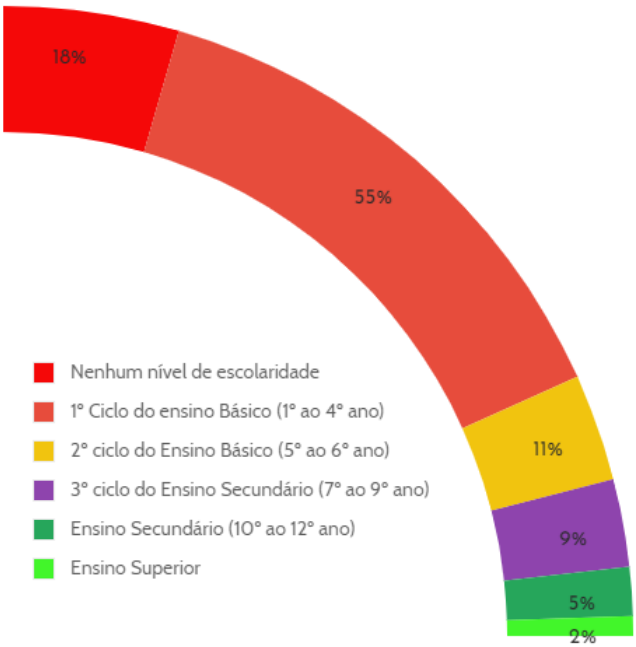


A FAIXA ETÁRIA DOS 60-69 ANOS É A MAIS PARTICIPATIVA NOS PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO

ADULTOS COM IDADE ≥ A 60 ANOS APRESENTAM, EM MÉDIA, 3 TIPOS DE PRESCRIÇÃO FARMACOLÓGICA DIÁRIA

Apenas 14.5% dos IDOSOS não apresentam toma de prescrição farmacológica diária.

A Influência da Literacia na Saúde



NÍVEL ESCOLARIDADE

Nos últimos anos, diversos estudos têm demonstrado que um nível inadequado de literacia em saúde pode ter implicações significativas nos resultados em saúde, na utilização dos serviços de saúde e, consequentemente, nos gastos em saúde (Consórcio H-E, 2012). O conceito de literacia em saúde, inicialmente com uma definição meramente cognitiva, evoluiu para uma definição que engloba as componentes pessoal e social do indivíduo, assumindo-se como a capacidade de tomar decisões fundamentadas no seu dia-a-dia (Jones et al., 2018).

Prof. Doutora Tânia Loureiro

Cachola & Loureiro (2019) UP AGAIN SENIOR! Educated professionals and the market of fitness programs for older adults, Conference, V Jornadas de Emprendimiento y Deporte, Universidade de Sevilha, Espanha

Disponível online
https://www.researchgate.net/publication/340310065_UP_AGAIN_SENIOR_Educated_professionals_and_the_market_of_fitness_programs_for_older_adults

ÍNDICES DE QUEDA

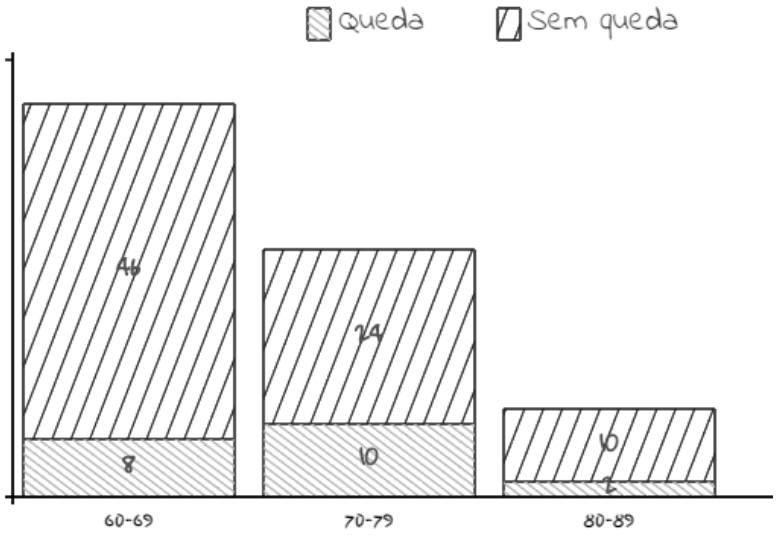
SEM EPISÓDIO DE QUEDA **79.6%**

COM QUEDA NOS ÚLTIMOS 12 MESES **20.4%**

MAIOR PERCENTAGEM DE EPISÓDIOS DE QUEDAS NA FAIXA ETÁRIA 60 - 69 ANOS

QUASE 1/3 DOS IDOSOS REPORTA EPISÓDIOS DE QUEDAS NO ÚLTIMO ANO

O envelhecimento é caracterizado por um declínio na funcionalidade, com a fraqueza muscular e o equilíbrio como principais contribuintes, tornando os idosos mais propensos a resultados adversos à saúde, como quedas e medo de cair. Estes aspetos podem reduzir a qualidade de vida e a independência. A prática de atividade física moderada mostrou ser um fator de proteção.



QUAL A PROBLEMÁTICA ATUAL?

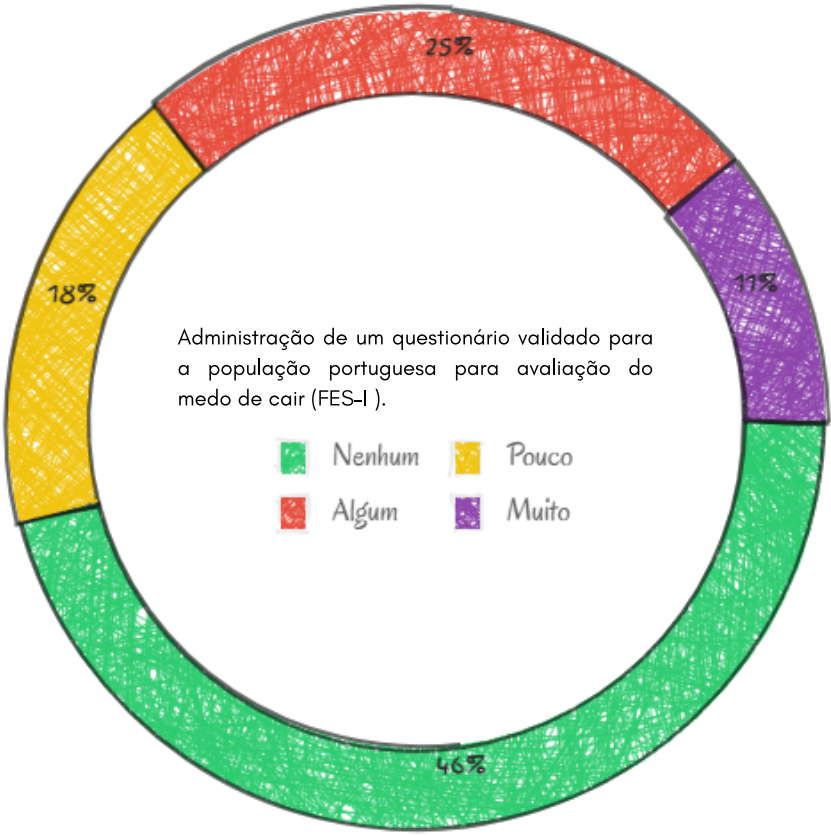
Após os episódios de queda, a maioria dos adultos não é avaliado para verificar se a queda afetou o foro musculo-esquelético, neurológico e/ou psicológico. Existem diversas evidências que indicam que estes acontecimentos levam ao isolamento social e níveis de dependência mais agravados.

Loureiro, V. ; Freitas, C.; Paixão, C. & Castillo Viera, E. (2019) Atividade Física, Quedas e Medo de Cair na Terceira Idade in BOOK OF ABSTRACTS V Congresso Ibero-Americano e Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde; I Congresso Promoção da Saúde e do Bem-Estar no Ensino SuperiorPublisher: CIEO – Research Centre for Spatial and Organizational Dynamics University of Algarve.

Disponível online: https://www.researchgate.net/publication/339150425_Atividade_Fisica_Quedas_e_Medo_de_Cair_na_Terceira_Idade

MEDO DE CAIR

QUASE METADE DOS PARTICIPANTES NÃO APRESENTAM MEDO DE CAIR (46%) DURANTE A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA



O medo de cair é uma consequência psicológica da queda, mas também pode ser um fator preditivo da mesma. Tem sido amplamente evidenciado na população idosa, com ou sem historial de quedas, levando frequentemente ao declínio da função física, perda de confiança, restrição de atividades, diminuição da qualidade de vida e aumento do risco de queda.

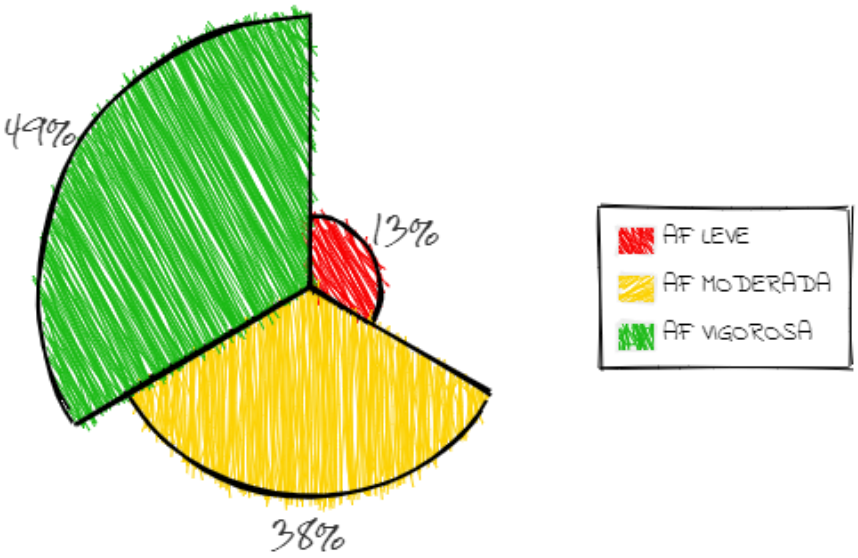
Loureiro, V.; Gomes, M.; Freitas, C. & Paixão, C. (2020) A PREVENÇÃO DE QUEDAS NA PERSPETIVA DOS PROFISSIONAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO in... Capítulo 11, pp. 207-220 in Faria, M., Ramalho, J., Nunes, A. & Fernandes, A. (2020). Visões sobre o Envelhecimento [e-book]. Beja: IPBeja Editorial, Portugal, ISBN: 978-989-8008-41-1

Disponível online
https://www.researchgate.net/publication/339399637_A_PREVENCAO_DE_QUEDAS_NA_PERSPETIVA_DOS_PROFISSIONAIS_DO_EXERCICIO_FISICO

INDICADORES DE SAÚDE E CONDIÇÃO FÍSICA

Características de Saúde e Condição Física da população acima dos 60 anos do Concelho de Ferreira.

Ser fisicamente ativo/a...



Verificou-se que, em média, um adulto acima dos 60 anos permanece cerca de 50 Horas por semana sentado/a.

Média de 7 Horas diárias

Administração de um questionário Internacional de Atividade Física, adaptada para a população idosa portuguesa, forma curta. (IPAQ-E)

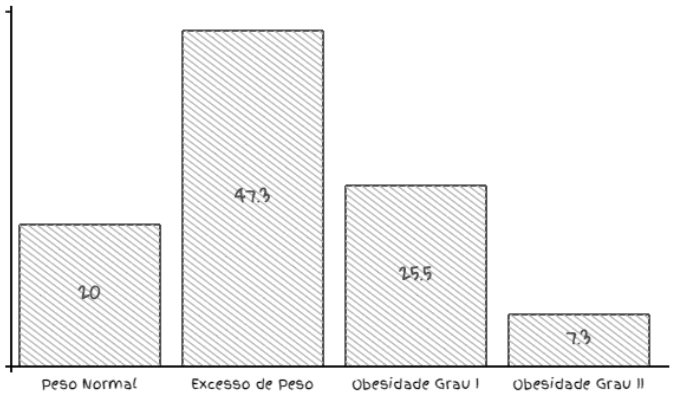
INFORMAÇÃO

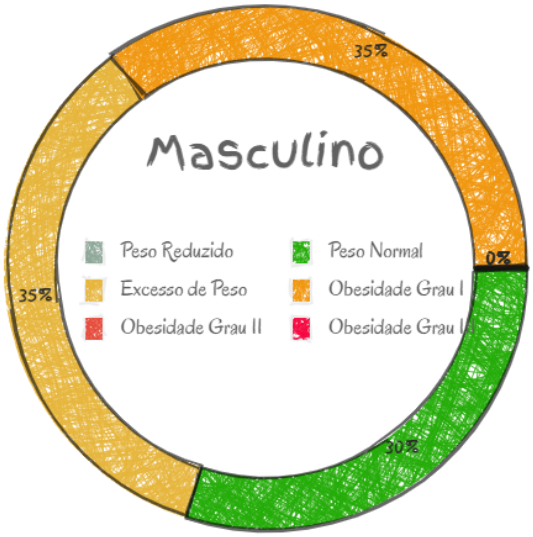
VÂNIA LOUREIRO

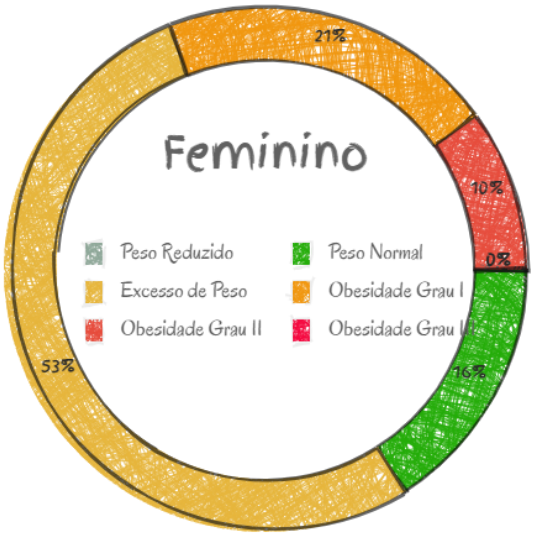
Uma população com níveis de atividade física muito inferiores aos recomendados internacionalmente tem, consequentemente, maiores custos de saúde e de produtividade, quer através de custos diretos, no âmbito da utilização dos serviços de saúde relacionada com o aparecimento ou agravamento de patologias, quer por meio de custos indiretos, por exemplo, o absentismo ou a produtividade limitada (devido a condição de saúde).

Apenas 20% dos praticantes de exercícios físico apresentam o seu Índice de Massa Corporal dentro dos parâmetros de normalidade.

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL







Componente avaliada através dos valores normativos do IMC

INFORMAÇÃO

Participantes têm maior tendência para apresentarem NÍVEIS de EXCESSO DE PESO e OBESIDADE, predominantemente GRAU I.

A Organização Mundial de Saúde define a obesidade como uma doença crónica em que o excesso de gordural corporal acumulada pode atingir níveis capazes de afectar a saúde, o que requer esforços continuados para ser controlada.

O excesso de gordura resulta de sucessivos balanços energéticos positivos, em que a quantidade de energia ingerida é superior à quantidade de energia dispendida. A perda intencional de peso, principalmente se mantida a longo prazo, manifesta-se na saúde em geral, através da melhoria da qualidade de vida, redução da mortalidade e na melhoria das doenças crónicas, com destaque para a diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e cancro.

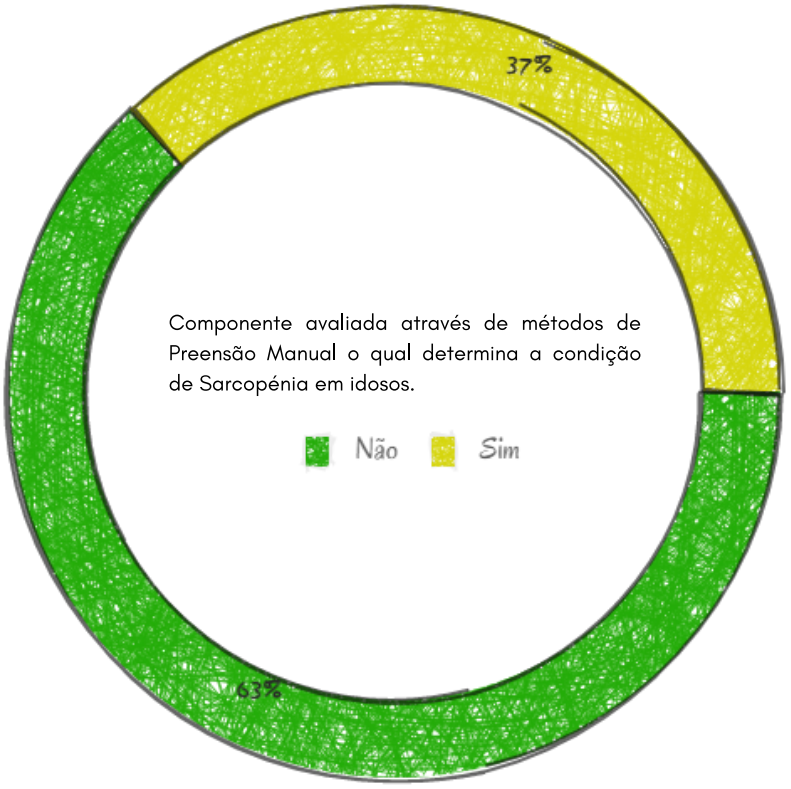
INFORMAÇÃO

A sarcopénia é uma síndrome geriátrica caracterizada pela perda progressiva e generalizada da massa muscular esquelética e pela baixa função muscular (força e desempenho físico) com um papel preponderante no aumento da fragilidade, nas quedas e no aumento da incapacidade, aumentando o risco da mortalidade.

A diminuição nos níveis da hormona do crescimento que acontece com o envelhecimento e dos níveis de atividade física são as principais causas apontados como responsáveis pela redução de massa muscular. Fatores nutricionais, hormonais, endócrinos e neurológicos também estão entre as características predominantes em idosos.

O processo multifatorial complexo, da combinação de fatores voluntários e involuntários, incluíndo a adoção de estilos de vida mais sedentários e uma alimentação empobrecida em nutricentes necessários para regularização do sistema endócrino.

EWGSOP- European Working Group on Sarcopenia in older People



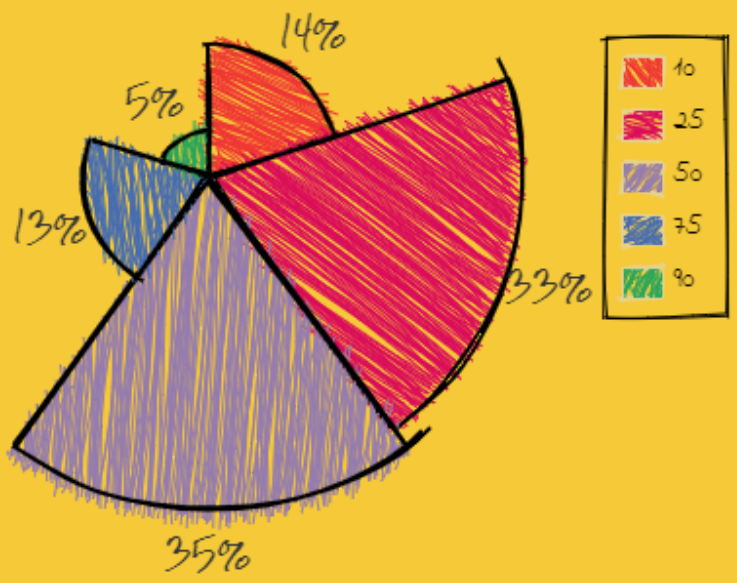
Participantes de programas de atividade física apresentam um baixo índice de sarcopénia

APTIDÃO CARDIOVASCULAR

As alterações estruturais e funcionais do sistema cardiovascular conduzem ao longo dos anos na limitação funcional em atividades máximas e submáximas. Com isso, alterações negativas são repercutidas nas variáveis cardiovasculares, como diminuição da frequência cardíaca de repouso (FC), da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) e aumento da pressão arterial sistólica (PAS) e da pressão arterial diastólica (PAD). Entretanto, estas alterações ocasionam respostas problemáticas na saúde humana comprometendo de forma direta a qualidade de vida do idoso.

O Exercício Físico deve ser prescrito como primeira linha de tratamento para diversas doenças crónicas, estando diretamente associada à diminuição da taxa de mortalidade nas doenças cardiovasculares (DCV)

Bateria de Avaliação da Aptidão Física Funcional- Fullerton Fitness Test



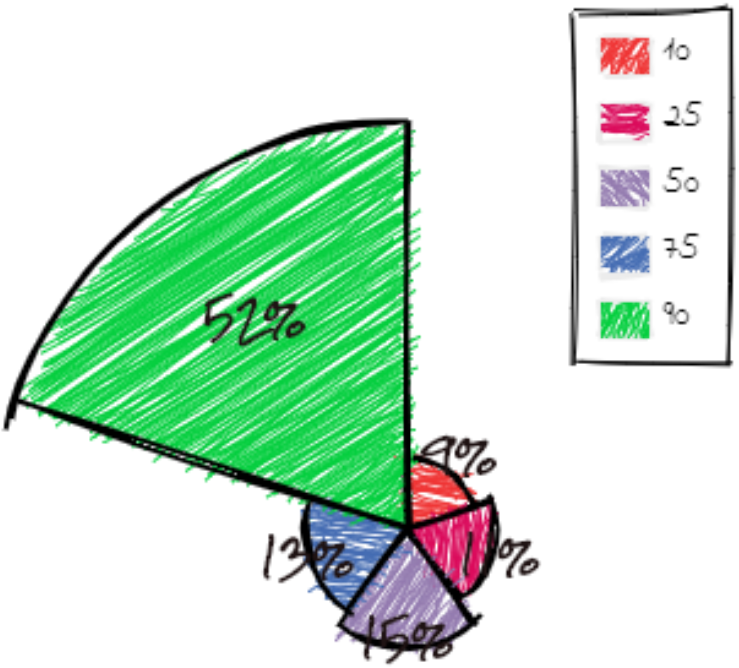
NÍVEIS DE CAPACIDADE CARDIOVASCULAR ABAIXO DA MÉDIA DOS VALORES DE REFERÊNCIA

(47%<P50)

FORÇA MUSCULAR

Força muscular é a capacidade física, dos idosos praticantes de exercício físico, com melhores resultados.

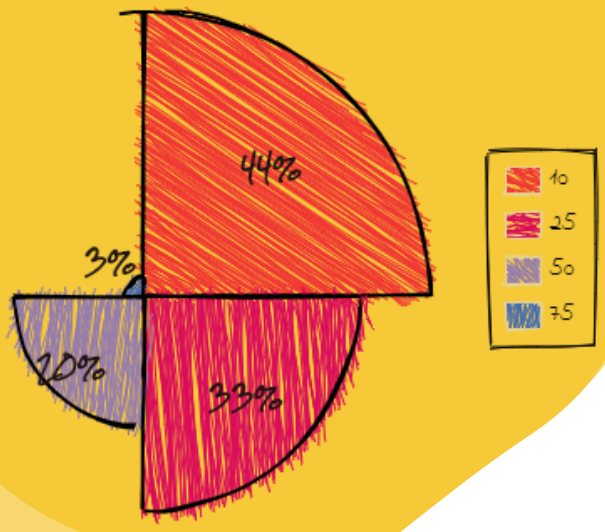
Teste: Levantar e Sentar da Cadeira



Bateria de Avaliação da Aptidão Física Funcional- Fullerton Fitness Test

O envelhecimento é caracterizado por uma diminuição da massa muscular e força muscular que, por sua vez, têm sido associadas a uma diminuição da aptidão física, contribuindo para o aumento de quedas em idosos e diminuição da funcionalidade na realização de atividades da vida diária.

O treino de força é reconhecido pelos numerosos benefícios que acarreta, como o aumento da força, potência, resistência, hipertrofia, velocidade, equilíbrio, postural e coordenação, assim como, o incremento da densidade mineral óssea e da coordenação neuromuscular, prevenindo a ocorrência de fraturas.



Teste: Levantar, 2.44m e voltar a sentar

Bateria de Avaliação da Aptidão Física Funcional- Fullerton Fitness Test

EQUILÍBRIO DINÂMICO

O equilíbrio é uma componente integral das atividades diárias (funcionais), no entanto, o controlo do equilíbrio é muito complexo e multifatorial, envolvendo outros fatores como a força, a propriocepção, a integridade do sistema neuromuscular, a dor, a visão e, em alguns casos, o medo de cair.

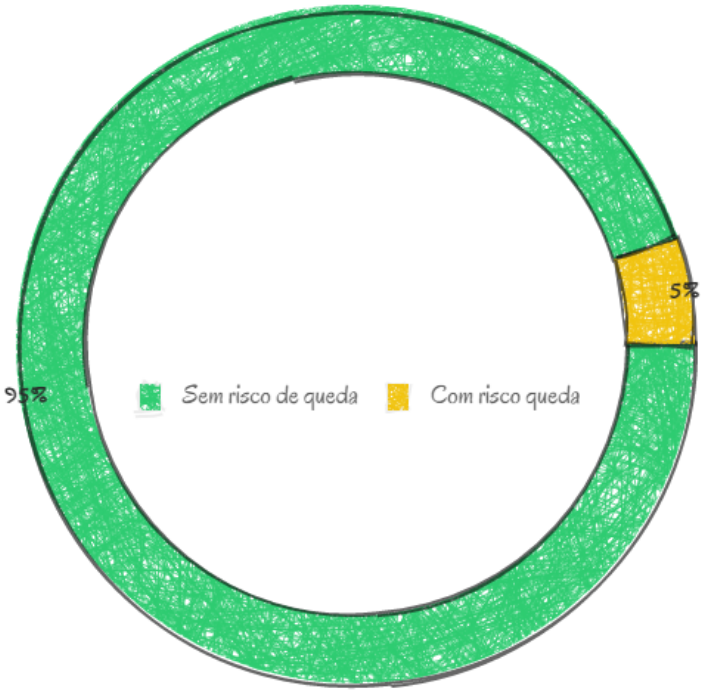
As alterações fisiológicas relacionadas com o envelhecimento incluem, por exemplo, a diminuição da capacidade cognitiva, redução da força muscular, propriocepção, amplitude articular e tempo de reação, bem como alterações nos sistemas sensoriais.

Estes fatores afetam negativamente o controlo do equilíbrio e a capacidade funcional do idoso e uma capacidade diminuída para manter o equilíbrio pode estar associada a um risco aumentado de queda.

“VALORES DE EQUILÍBRIO ABAIXO DOS VALORES MÉDIOS RECOMENDADOS”

FACE AOS NÍVEIS DE EQUILÍBRIO, ESTAREI EM SEGURANÇA?

95% DOS PARTICIPANTES NÃO APRESENTAM RISCO DE QUEDA ASSOCIADO A BAIXOS NÍVEIS DE EQUILÍBRIO



SEGUNDO O MINISTÉRIO DA SAÚDE (2015), O CUSTO MÉDIO POR EPISÓDIO DE QUEDA ASSOCIADO A LESÃO, ENVOLVENDO UM INDIVÍDUO COM IDADE IGUAL OU SUPERIOR A 65 ANOS É CERCA DE 2900 EUROS

De entre as diversas características intrínsecas, o histórico de quedas, a idade, o sexo feminino, o uso de medicamentos, condições clínicas que comprometam a marcha e o equilíbrio, o medo de cair, o défices cognitivo, nutricional, visual e funcional estão entre as características mais comuns encontradas como fatores de risco intrínsecos de um indivíduo acima dos 65 anos.

RECOMENDAÇÕES FUTURAS

A Equipa do UP AGAIN SENIOR propõe um conjunto de soluções e sugestões de ações que poderão contribuir para uma melhoria da Saúde da população.

SUGESTÃO

#1

Avaliação, estratificação e modificação de fatores de risco multifatoriais associados a episódios de quedas.

SUGESTÃO

#2
Direcionar participantes com moderado a elevado risco de queda para programas Individualizados de Exercício Físico

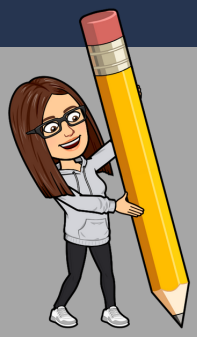
Proposta: Direcionar para Programas Individualizados promovidos pelo UP Again Senior - Laboratório de Atividade Física e Saúde - IPBeja

SUGESTÃO

#3

Monitorização e Controlo Diário da Pressão Arterial e Frequência Cardíaca de repouso, de forma autónoma e/ou através de equipas de Saúde, para futuras análises da População do Concelho.

REGISTO DIÁRIO



NOME

Nº

MÉDICO/A FAMÍIA

MAIO 2020

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
					1 FC ___ PA ___ SIS DIAS	2 FC ___ PA ___ SIS DIAS
3 FC ___ PA ___ SIS DIAS	4 FC ___ PA ___ SIS DIAS	5 FC ___ PA ___ SIS DIAS	6 FC ___ PA ___ SIS DIAS	7 FC ___ PA ___ SIS DIAS	8 FC ___ PA ___ SIS DIAS	9 FC ___ PA ___ SIS DIAS
10 FC ___ PA ___ SIS DIAS	11 FC ___ PA ___ SIS DIAS	12 FC ___ PA ___ SIS DIAS	13 FC ___ PA ___ SIS DIAS	14 FC ___ PA ___ SIS DIAS	15 FC ___ PA ___ SIS DIAS	16 FC ___ PA ___ SIS DIAS
17 FC ___ PA ___ SIS DIAS	18 FC ___ PA ___ SIS DIAS	19 FC ___ PA ___ SIS DIAS	20 FC ___ PA ___ SIS DIAS	21 FC ___ PA ___ SIS DIAS	22 FC ___ PA ___ SIS DIAS	23 FC ___ PA ___ SIS DIAS
24 FC ___ PA ___ SIS DIAS	25 FC ___ PA ___ SIS DIAS	26 FC ___ PA ___ SIS DIAS	27 FC ___ PA ___ SIS DIAS	28 FC ___ PA ___ SIS DIAS	29 FC ___ PA ___ SIS DIAS	30 FC ___ PA ___ SIS DIAS
31 FC ___ PA ___ SIS DIAS						

FC FREQUÊNCIA CARDÍACA

PA PRESSÃO ARTERIAL

Esta é a nossa rede!

#upagainsenior

REFERÊNCIAS

BAHAT, G., TUFAN, A., TUFAN, F., KILIC, C., & SELÇUK, T. (2016). CUT-OFF POINTS TO IDENTIFY SARCOPENIA ACCORDING TO EUROPEAN WORKING GROUP ON SARCOPENIA IN OLDER PEOPLE (EWGSOP) DEFINITION. CLINICAL NUTRITION, 35(6), 1557–1563. HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.CLNU.2016.02.002

CACHOLA & LOUREIRO (2019) UP AGAIN SENIOR! EDUCATED PROFESSIONALS AND THE MARKET OF FITNESS PROGRAMS FOR OLDER ADULTS, CONFERENCE, V JORNADAS DE EMPRENDIMIENTO Y DEPORTE, UNIVERSIDADE DE SEVILHA, ESPANHA

CRAIG, C., MARSHALL, A., SJOSTROM, M., BAUMAN, A., BOOTH, M., AINSWORTH, B., … OJA, P. (2003). INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE : 12-COUNTRY RELIABILITY AND VALIDITY. MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE, 35(8), 1381–1395. HTTPS://DOI.ORG/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB

CONSORTIUM H-E. (2012). HEALTH LITERACY IN EUROPE: COMPARATIVE RESULTS OF THE EUROPEAN HEALTH LITERACY SURVEY (HLS-EU). EUROPEAN JOURNAL OF PUBLIC HEALTH, 25(6), 1053–1058.

FARIA, M., RAMALHO, J., NUNES, A. & FERNANDES, A. (2020). VISÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO [E-BOOK]. BEJA: IPBEJA EDITORIAL, PORTUGAL, ISBN: 978-989-8008-41-1

HERNANDEZ D, & ROSE, D. (2008). PREDICTING WHICH OLDER ADULTS WILL OR WILL NOT FALL USING THE FULLERTON ADVANCED BALANCE SCALE. ARCHIVES OF PHYSICAL MEDICINE AND REHABILITATION, 89(12), 2309–2315. HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.APMR.2008.05.020

HURTIG-WENNLF, A., HAGSTRMER, M., & OLSSON, L. (2010). THE INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE MODIFIED FOR THE ELDERLY: ASPECTS OF VALIDITY AND FEASIBILITY. PUBLIC HEALTH NUTRITION, 13(11), 1847–1854. HTTPS://DOI.ORG/10.1017/S1368980010000157

JONES, G. R., STATHOKOSTAS, L., YOUNG, B. W., WISTER, A. V, CHAU, S., CLARK, P., … NORDLAND, P. (2018). DEVELOPMENT OF A PHYSICAL LITERACY MODEL FOR OLDER ADULTS – A CONSENSUS PROCESS BY THE COLLABORATIVE WORKING GROUP ON PHYSICAL LITERACY FOR OLDER CANADIANS. BMC GERIATRICS, 18(13), 1–16. HTTPS://DOI.ORG/10.1186/S12877-017-0687-X

LUSARDI, M., FRITZ, S., MIDDLETON, A., ALLISON, L., WINGOOD, M., PHILLIPS, E., … CHUI, K. (2017). DETERMINING RISK OF FALLS IN COMMUNITY DWELLING OLDER ADULTS: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS USING POSTTEST PROBABILITY. JOURNAL OF GERIATRIC PHYSICAL THERAPY (VOL. 40). HTTPS://DOI.ORG/10.1519/JPT.0000000000000099

LOUREIRO, V. ; FREITAS, C.; PAIXÃO, C. & CASTILLO VIERA, E. (2019) ATIVIDADE FÍSICA, QUEDAS E MEDO DE CAIR NA TERCEIRA IDADE IN BOOK OF ABSTRACTS V CONGRESSO IBERO-AMERICANO E LUSO- BRASILEIRO DE PSICOLOGIA DA SAÚDE; I CONGRESSO PROMOÇÃO DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR NO ENSINO SUPERIOR PUBLISHER: CIEO – RESEARCH CENTRE FOR SPATIAL AND ORGANIZATIONAL DYNAMICS UNIVERSITY OF ALGARVE.

LOUREIRO, V.; GOMES, M.; FREITAS, C. & PAIXÃO, C. (2020) A PREVENÇÃO DE QUEDAS NA PERSPETIVA DOS PROFISSIONAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO IN... CAPÍTULO 11, PP. 207-220 IN FARIA, M., RAMALHO, J., NUNES, A. & FERNANDES, A. (2020). VISÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO [E-BOOK]. BEJA: IPBEJA EDITORIAL, PORTUGAL, ISBN: 978-989-8008-41-1

LOUREIRO, V., GOMES, M.,& GRADEK, J. (2019). PHYSICAL FITNESS, BALANCE AND FALLS IN OLDER ADULTS. JOURNAL OF KINESIOLOGY AND EXERCISE SCIENCES, 29(87), 10–19. HTTPS://DOI.ORG/10.5604/01.3001.0013.7802

LOUREIRO, V.; GOMES, M.; MARQUES, A.; AIBAR ALMAZÁN, A. & LOUREIRO, N. (2020) MANUAL DE EXERCÍCIOS DESTINADOS A MAIORES DE 65 ANOS, INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA, ISBN: 978-989-8008-44-2

RIEBE, D., EHRMAN, J., LIGUORI, G., & MAGAL, M. (2018). ACSM'S GUIDELINES FOR EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION. (WOLTERS, ED.) (TENTH).
RIKLI, E., & JONES, J. (1999). DEVELOPMENT AND VALIDATION OF FUNCTIONAL FITNESS TEST FOR COMMUNITY-RESIDING OLDER ADULTS. JOURNAL OF AGING AND PHYSICAL ACTIVITY, 7(2), 129–161.

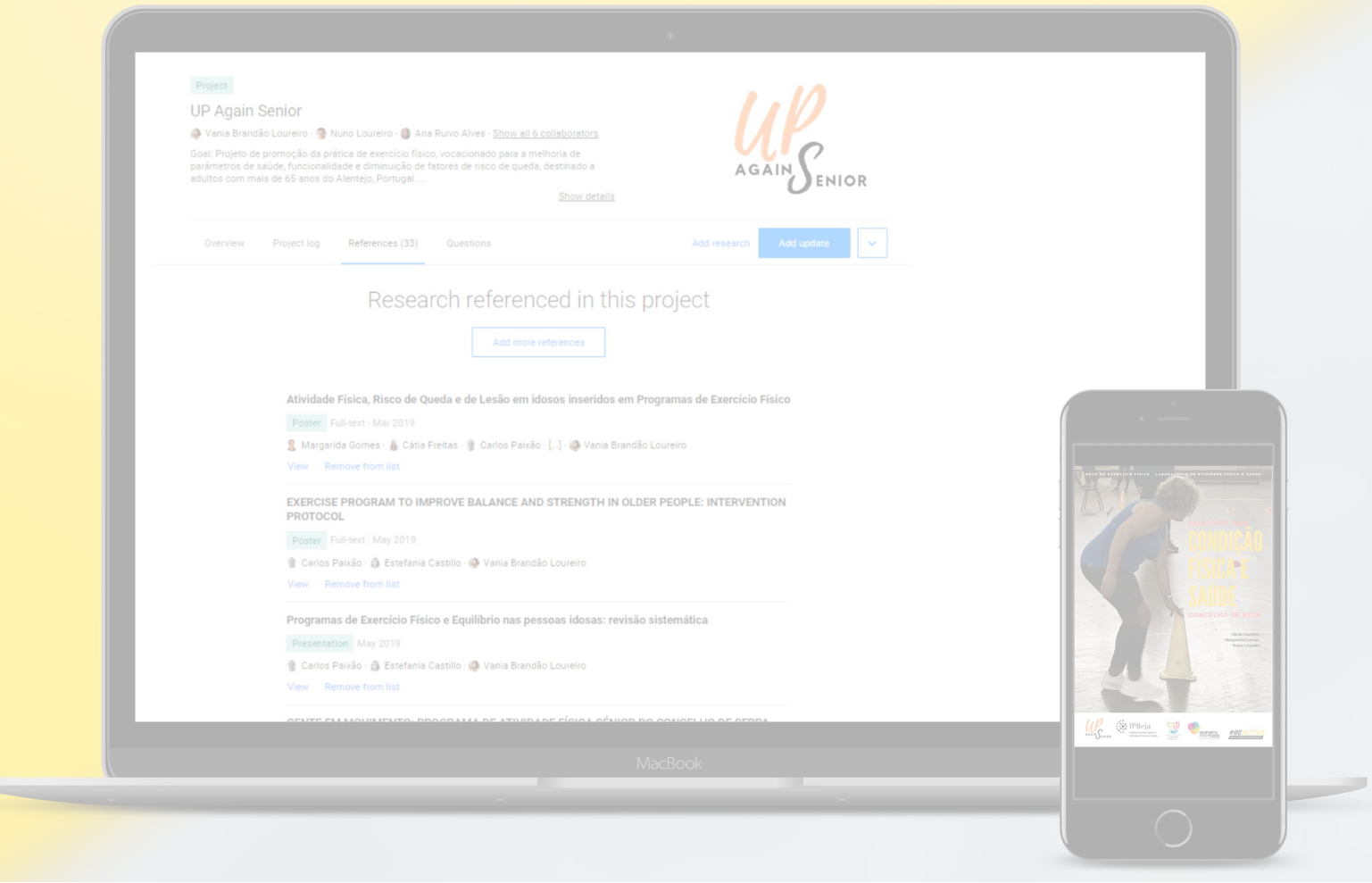
RIKLI, R., & JONES, C. (2013). DEVELOPMENT AND VALIDATION OF CRITERION-REFERENCED CLINICALLY RELEVANT FITNESS STANDARDS FOR MAINTAINING PHYSICAL INDEPENDENCE IN LATER YEARS. GERONTOLOGIST, 53(2), 255–267. HTTPS://DOI.ORG/10.1093/GERONT/GNS071 PMID: 22613940

ROSE, D., LUCCHESE, N., & WIERSMA, L. (2006). DEVELOPMENT OF A MULTIDIMENSIONAL BALANCE SCALE FOR USE WITH FUNCTIONALLY INDEPENDENT OLDER ADULTS. ARCHIVES OF PHYSICAL MEDICINE AND REHABILITATION, 87(11), 1478–1485.

VASCONCELOS, K., DIAS, J., BASTONE, A., VIEIRA, R., ANDRADE, A., PERRACINI, M., … DIAS, R. (2016). HANDGRIP STRENGTH CUTOFF POINTS TO IDENTIFY MOBILITY LIMITATION IN COMMUNITY-DWELLING OLDER PEOPLE AND ASSOCIATED FACTORS. JOURNAL OF NUTRITION, HEALTH AND AGING, 20(3), 306–315. HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.JBMT.2019.05.029

CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE DOS IDOSOS

CONCELHO DE BEJA - RELATÓRIO 2020



COORDENADORA DO PROJETO

Vânia Loureiro vloureiro@ipbeja.pt

UP AGAIN SENIOR - Laboratório de Atividade Física e Saúde

Instituto Politécnico de Beja

Rua Pedro Soares, Campus do Instituto Politécnico de Beja

Apartado 6155, 7800-295 Beja, Portugal

upagainsenior@gmail.com

PRODUÇÃO CIENTÍFICA

ResearchGate clica aqui

Facebook Instagram Site Youtube

IPBeja Laboratório de Apoio à Atividade Física e Saúde

AFS Mestrado em Atividade Física e Saúde

Instituto Politécnico de Beja Escola Superior de Educação

IPDJ Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

Desporto para todos Programa Nacional

#BEACTIVE Semana Europeia do Desporto